目次

上編

下編

國技論略

上編

徵古第一

古稱武藝亦曰技擊，今以別於外來之武術，亦稱之曰國技。國技之中，有拳術及兵杖兩種：拳術者，徒手之操練；兵杖者，器械之運用。考之於古，則有手搏，角觝，導引，劍術。四者交互爲用，漸相融合，以成近世之技擊。按諸載籍，可得而徵。

一　手搏與角觝之起源及其同異

漢書藝文志兵技巧十三家中，有手搏六篇。手搏列入兵伎巧，可知搏擊之術，爲軍事中所採用。又漢書甘延壽傳言：「延壽試弁爲期門。」孟康注曰：「弁，手搏也。」試武士用手搏，以手搏固實用之術也。

漢書武帝紀元封三年春，作角觝戲。應劭注曰：「角者，角技也；抵者，相抵觸也。」文穎注曰：「秦名此樂爲角觝，兩兩相當，角力技藝射御。」（按射御二字蓋爲衍文，射御不當入角觝中）是則角觝乃遊戲較力之術，角者，較也；抵者，相曳相距，則成抵觸之勢也。莊子人間世謂：「以巧鬬力者，始乎陽，常卒乎陰。大至則多奇巧。」可見角觝之術，在秦以前雖無其名，而有其實矣。

至於角觝與手搏之非一物，可以漢書哀帝紀贊證之。哀帝紀贊云：「時覽卞射武戲，」蘇林注曰：「手搏爲卞，角力爲武戲。」角力卽角觝；卞射武戲爲三，則手搏角觝，非一物明矣。通鑑云：「劉悟（唐人）與客觀角觝之戲，自搖肩攘臂，以助其勢。」搖肩攘臂之勢，皆相曳持相抵拒之狀也。摭言引周繇角觝戲賦云：「前衝後敵，無非有力之人；左攫右挐，蓋是用拳之輩。」

前衛後敵，左攫右挐，皆相與相距之態，而非拳擊足蹴。五代史李存賢傳「莊宗亦好角觝，嘗與王都較而屢勝，頗以自矜，顧謂存賢曰，「爾能勝我，與爾一鎮，」存賢搏而勝之。」是則角觝之術，雖有勝負，不致蒙傷，故可常以相較。大約角觝如今之摔角，以巧使力，主在仆敵；手搏如今之拳法，擊蹴並用，主在致敵之死傷；二者所重不同，而可以相通，文詞中或亦混用，如李存賢以角觝勝莊宗，而云「搏而勝之，」即其例也，至新唐書宦者傳下言，「敬帝嘗鬭角觝三殿，有碎首斷臂流血廷中，」此則非角觝之恆軌矣。

二　導引術之變遷

莊子刻意篇曰：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣；此導引之士，養形之士，彭祖壽考者之所為也；」導引之法，自昔然矣。漢書藝文志方伎略神仙十三家中，有黃帝雜子步引十二卷，意其為言導引之術者。三國志華佗傳云：「佗能為五禽之戲：一曰虎，二曰鹿，三

曰熊，四曰猿，五曰鳥；熊頸鴟顧，引腰輓體，動諸關節，以求難老，亦以除疾，兼利手足。其時有甘始者，亦善鴟視狼顧，呼吸吐納之術；」（見三國志華佗傳注引典論）據此，則導引與拳術，頗多相近之處。惟其用意：則一主於搏人；一主於養生耳。

宋張君房輯雲笈七籤養性延命錄中，有服氣療病導引按摩等篇。孫思邈攝養枕中方，亦有導引一篇；又有太清導引養生經，甯先生導引養生法，彭祖導引法，王子喬導引法；其中頗有與近世所傳八段錦，易筋經，相類者；尤與十二段錦相合。宋洪邁夷堅志載：「徽宗政和七年，李似矩傚方士熊經鳥申之術，嘗以夜半時起坐，噓吸按摩，行所謂八段錦者。然則八段錦，十二段錦，易筋經等法，其始皆為導引之術，其後習拳術者，因其足以強身，而採用之耳。

三　劍術之流衍

劍道在古技擊法內，最為便捷。蓋戈干矛戟等，祇用於戰陣，其擊刺進退，貴有節制，從令

而動，不能應變無窮，淩厲恣肆，任意縱橫也。惟劍爲古人隨時攜帶之具，精習之尤足以自衛，故其術獨尙巧妙，此項羽所以謂「劍一人敵」也。自春秋及於戰國之世，擊劍之術，大行於南北。吳越春秋載猿公越女之事，（今之吳越春秋非原書，猿公越女事見左思吳都賦注所引）雖近神話，然足明南方之尙劍術矣。史記荆軻傳言：「軻論劍忤聶蓋」，其後軻擊秦始皇不中，魯句踐又謂其「惜乎不講於擊刺之術」，則北方劍術之通行，又可知也。莊子說劍篇曰：「夫爲劍者，示之以虛，開之以利，後之以發，先之以至，」（說劍雖蘇子瞻以爲僞作，然要爲漢以前之文辭）其論甚精。漢書藝文志兵伎巧中有劍道三十八篇，蓋昔人於此一術，論之詳矣。至漢末其法仍盛，且流衍彌繁。曹丕典論言，「劍法四方各異，唯京師爲善。桓靈之間，有虎賁王越善斯術，稱於京師。河南史阿與越游，具得其法，魏奮威將軍鄧展曉五兵，又能空手入白刃」。曹丕少曉持複，自謂無對，持複俗名雙戟，後從陳國袁敏學，以單攻複，每以爲神，對家不知所出。（也見三國志魏文帝紀注）是則劍術至三國時，又衍爲空手入白刃，及雙戟單戟劍法矣。其後各種兵器，皆有矯健巧捷之法，殆皆源於劍術。戚繼光紀效

新書用俞虛江之劍經以言叉鈀棍槍（此乃六七尺長之短槍所謂花槍者也）偃月刀鈎鐮之法，知其源皆出於劍術也。

四　近世技擊之分析

手搏，角觝，導引，劍術，漸次交融而爲近世之拳術。拳術之家派不同，而各有得力之處。南派太極八卦形意等門，得力於導引之術；北派少林彈腿行拳短打地躉各門，得力於手搏之術；摔角創出於角觝；武器之運用法，乃劍術與手搏融合而變化者。

凡上所言，稽諸古籍，務以信而有徵者爲斷，荒遠渺茫不經之談，不復及也。

考異第二

技擊一術，既鮮切實之紀載，傳者祇憑口授，故一事往往異說，一名往往異解，緜世淺遠，

無由定其是非，茲以考異篇並存其說焉。

一 彈腿之異說

彈腿亦作潭腿，起源莫得而考。作潭腿者其說曰：「創自山東龍潭寺僧，故名潭腿。」又曰：「有河南譚某者，創作此術，譚訛作潭，故有潭腿之名。」作彈腿者曰：「發腿時出以激力，取彈射之勢，故以彈腿為名也。」

二 查拳考異

查拳亦作叉拳，叉查二字音近。意者，查拳常用叉掌叉步，故即其所常用者以取名耶？其作查拳者，豈此拳出於查氏耶？

三 長拳異說考

近世通稱長拳者，以北方拳法尙奔馳進退者當之；戚繼光書所謂太祖長拳，溫家七十二行拳，皆屬此類；以其進退疾速，可以濕擧遙擊，其取勢遠，故謂之長拳也；是乃以長拳與短打對立者。然予見抄本太極拳論云：「長拳者如長江大河，滔滔不絕，」許禹生太極拳勢圖解第五章云：「唐許宣平所傳太極拳術名三世七因祇三十七勢而得名，其教練之法，爲單勢教練，令學者一勢練熟，再授一勢，無確定拳路，功成後，各勢自能互相連貫，相繼不斷，故又謂之長拳；」又云：「俞氏所傳之太極拳，名先天拳，亦名長拳；」此解釋長拳之又一義也。長拳又爲一種拳式之專名，卽紀效新書所謂太祖長拳者是也。然則長拳凡有三義。

四 南派異義說

今世通語，謂長江一帶拳術，架式小而勢緊促者為南拳，亦曰「南派。」以豫魯一帶，拳術架式大而勢宏敞者為北拳，亦曰「北派。」此就地域言之，固亦可通。然按諸南北派拳術名稱所由起：則南派之名，係專指太極八卦等尚柔一派者，此派雖亦含搏擊之用，而得於導引者為多；北派則通指長拳短打各家而言，凡尚剛猛者，皆北派也，雖亦足以通利關節，而以搏擊為主。故就拳術之派別審之，則今之長江一帶之拳術，乃北派中之短打耳。

五　內家外家解釋之異

拳術中之內家外家，其說始見於黃宗羲南雷文集王征南墓誌銘。黃氏以前，如戚繼光程沖斗等之書，皆無是名也。黃氏之言曰：「少林以拳勇名天下，然主於搏人，人亦得以乘之。有所謂內家者，以靜制動，犯者應手即仆，故別少林為外家。」據此，則似內家主靜，外家主動。故內家外家，猶言內功外功也。乃少林拳術秘訣云：「自明以來，凡談技擊者，遂有內家外家

之派別。何以謂之內家，即塵世間普通之稱，如佛門之所謂在家出家是也。外家者，即沙門方外之謂，以示與內家有區別也。」此內家外家之又一說也。然黃氏之說較古，似得其本初之義。

六　八段錦考異

八段錦，晁公武郡齋讀書志曰：「八段錦一卷，不題撰人，吐故納新之術也。」今之八段錦有兩種：一種止有八式，多作騎馬勢；一種共分三套，總二十四式，多直立行之。前者止於鍛鍊筋力，後者有吞氣及想氣貫指尖等法；前者相傳出於岳武穆王，後者題青萊眞人著。兩種八段錦，前者近於熊經鳥申之術，後者近於吐納之術。又有趺坐行之者，或稱之爲文八段，亦名十二段錦，其中「左右鳴天鼓」「想火燒臍輪」「背後摩精門」等動作，尤與導引法合。與夷堅志中載李似矩所行者，亦復大同。此種最近古法，晁氏所見之八段錦，殆爲此類。其

餘兩種，殆由此流衍者耶？

七　洪紀張松溪

程沖斗少林棍法闡宗自言：「從少林僧洪紀習棍法。」陸桴亭文集卷六石敬巖傳中言「沈孝瞻備兵太倉時，招致東南技勇練兵數十，敬巖應聘而來，同時來者有曹蘭亭趙英及少林僧洪記洪信之屬。」此洪記與授程沖斗棍法者，不知是否一人也？寧波府志言張松溪鄞人，師孫十三老。然，黃宗羲未之言。黃氏又以松溪爲海鹽人，與寧波府志異。少林拳術祕訣所說又異。（見存疑篇）不知究以何說爲是。然，少林拳術祕訣既屬後出之書，且寧波府志係張松溪當地人所修，其說當較近實。然則張松溪師孫十三老，寧波府志足補黃氏之缺，至松溪之果爲海鹽人，抑係鄞人？則似當從黃氏。蓋黃氏固得之王征南，征南乃松溪三傳弟子也。

辨譌第三

技擊之學，世俗傳說，既多乖誤，而所傳之書籍，復多依託僞作之弊，謠誤相承，非一朝矣。今爲辨明如次，冀可匡謬正俗。凡所糾正，皆舉其犖犖大者，其無關大體及依託之顯然者，不復及也。如俗書載必云傳自呂布或薛仁貴，晉槍則云傳自趙雲張飛之類

一　辨形意拳要論之出於僞託

形意拳家言形意拳傳自岳飛，其事殆出於依託，蓋形意拳家，借岳氏以增重也。予嘗有跋岳氏形意拳要論一篇云：「東鹿李劍秋作形意拳初步，後附岳武穆形意拳術要論十篇，乃濟源鄭濂浦得諸其鄉原作傑家者也。吾觀其文，純爲八比氣格，如要論一發端云：『從來

散之必有其統也，分之必有其合也。以天壤間四面八方，紛紛者如有所屬；千頭萬緒，攘攘者自有其源。』要論二發端云：『嘗有世之論拳者，而兼論氣者矣，夫氣主於一，可分為二，所謂二者，即呼吸也，呼吸，即陰陽也。』要論四發端云：『試於論身論氣之外，而進論乎梢者焉；夫梢者，身之餘緒也。』此明明習於八比者為之，而云武穆之所為，稍知文章之士，皆能辨識，武士不學，乃尊信而不疑，故予為辨明之。」夫要論既非武穆所作，形意拳是否岳氏之傳，亦可疑也。

二　易筋經洗髓經不出於達磨

少林寺之精究拳術，不知始於何時，據史乘所載，則少林在唐代，已有尚武之風。至其拳術授受淵源可考者，不過明代，而說者乃謂達磨即倡此術，好事者又作易筋洗髓二經以實之，予嘗有易筋經洗髓經考證辨之云：「易筋經洗髓經，蓋明清間人為之，而託其傳於達磨

也，請舉證以明之。

一，李靖序文之僞。按李靖序文，末署李靖藥師甫序，據舊唐書靖傳，藥師乃靖之原名，靖則後來所改，今以藥師爲靖之字，其作僞之證一。序中所言虬髯又授之與予，夫虬髯之事，乃出五代杜光庭所造，（舊以虬髯客傳爲張說所作非也乃五代杜光庭所爲耳杜光庭此說亦非有事實）其作僞之證二。又此序之末署作序之時，爲貞觀二年三月，考之唐書貞觀二年三月，靖方爲關內道行軍大總管，以備薛延陀，正在立功之際，而序文中乃謂僅借六花小技以助伐終，此似功成身退之後語氣，殊與實際不稱，此作僞之證三。序又言：『般剌密諦譯此經，後徐鴻客遇之海外，得其祕諦，授於虬髯客，虬髯復授於予。』無論虬髯客事爲五代人所僞造，即使果有其事，亦於時代不合。何也？依序所云，般剌密諦譯此二經，在於隋世，今按般剌密諦於唐武后神龍元年，曾譯大佛頂首楞嚴經，自神龍上溯高祖武德元年，凡八十七年，自印度來華，至少須在二十以上，然則信如序文所言，其譯楞嚴時，宜在一百十歲以上，有是理乎？此其作僞之證四也。至文詞之卑陋，不類

唐人猶其餘事。

二，牛臯序文之僞。牛臯序文中『泥馬渡河』之語，絕非正史事實，乃小說誕妄之言，此其作僞之證一。又牛臯此序，自署爲紹興十二年所作，而云藏於嵩山石壁中；然高宗紹興十一年，已將河南割歸金國，臯安得往藏於嵩山；就可云遣人往藏，亦何必藏其書於金國境內耶？此其作僞之證二。兩序既證明爲僞作，則序文所言此書傳自達摩，其不足信，更不待言。

至於達摩首開禪宗，本以靜坐證悟，而不落文字言詮爲旨。其傳慧可，惟云「楞伽四卷可爲心印」；如果有易筋洗髓，可不與楞伽同言？豈易筋洗髓之妙，尤勝楞伽耶？此亦足爲僞作之的證矣。

以上所言，祇明此書出於僞作。至謂其作於明末清初人，亦有數證。明戚繼光紀效新書云：『古今拳家，宋太祖有三十二勢長拳，又有六步拳猴拳囮拳，名勢各有所稱，而實大同小異。至今之溫家七十二行拳三十六合鎖二十四棄探馬八閃番十二短，此亦善之尤善者也。

呂紅八下雖剛，未及綿張短打，山東李半天之腿，鷹爪王之拿，千跌張之跌，張伯敬之打，少林寺之棍，與青田棍法相兼，楊氏鎗法與巴子拳棍，皆今之有名者。』戚氏舉當時拳術器械之優者，稱少林寺之棍，而不稱其拳，所舉各家之拳，又不及少林寺，繼光爲明嘉靖萬曆間人，足見其時少林拳法，尚不甚爲外間所稱道。明萬曆時，有程沖斗字宗猷者，著少林棍法，其問答篇有云：『或問曰，棍尚少林，今寺僧多攻拳而不攻棍，何也？予曰，少林棍名夜叉，乃緊那羅王之聖傳，至今稱謂無上菩提矣，而拳猶未盛行海內，今專攻拳者，欲使與棍同登彼岸也。』戚氏久歷戎行，深通武事，如果少林拳法，在當時已著盛名，戚氏論拳術之書者，何以遺少林而不言。程氏與戚氏同時，又身習技於少林，所言當得其實，而論少林拳猶未盛行海內，尤足明當萬曆時，少林之拳，尚未爲外間所盛稱矣。然則少林拳之盛行，必在萬曆以後，作易筋洗髓二經者，既依託達磨爲名，高宜在萬曆以後，少林拳已盛行之際也。

又，明人僞造古書，黨成一種風氣。豐坊僞撰子貢詩傳，申培詩說。楊愼則僞撰漢無名氏

雜事祕辛。王逸年僞撰黃憲天祿閣外史。屠喬孫項琳之僞撰崔鴻十六國春秋。姚士麟僞撰於陵子。並見姚際恆古今僞書考。是則僞造易筋洗髓二經亦風氣使然耶？

三　辨少林拳術祕訣言師授淵源時代之誤

少林拳術祕訣所述少林拳術之師法，但由會集各家之說，而未加以折衷者，故其說多自相牴牾之處。予嘗跋此書云：「此書在五要說內云：『吾宗術法，雖創始於達磨禪師，而推闡變化，以臻厥大成者，則以圓性禪師。』自注云：『生於晚明，別創擊劍術及十戒規約。』乃於少林之戒約徵書中又謂：『覺遠上人重立戒約。』二處之語，殊相矛盾，然則覺遠與圓性，爲一人乎？抑兩人乎？如謂爲一人，則何以拳法歷史與眞傳一篇中自注又言『覺遠係金元時人』也？考明季少林之變派篇中書『崇禎時人蔡九儀爲一貫弟子』；而南北派之師法一篇中又言『一貫爲覺遠之弟子』，是則覺遠無論如何，非金元時人，斷之晚明時人，庶幾

近之，大約少林於晚明時，曾有一僧，創立十戒，大張技擊之門戶，其名則已不甚可考，故或謂之覺遠，或謂之圓性，究竟是否此人，疑不能明也。」

四　辨黃宗羲王征南墓誌銘言張三峰時代之誤

黃宗羲言：「張三峰為北宋人」，後人以其說出於宗羲，頗為尊信，其實非也。予嘗作書黃宗羲王征南墓誌銘後辨之云：「黃宗羲王征南墓誌銘『張三峰為武當丹士，徽宗召之，道梗不得進，夜夢玄帝授之拳法，厥明，以單丁殺賊百餘。三峰之術，流傳於陝西，而王宗為最著。』按此說非也。明史方伎傳謂：『張全一名君寶，號三丰，其貌碩而偉，龜形鶴背，大耳圓目，鬚如戟，寒暑惟一衲一簑，所啖升斗輒盡，能一日行數百里，與其徒遊武當山，創草廬居之，明太祖聞其名，於洪武十四年，遣使覓訪而不得。』此說較黃氏所言為得其實。蓋洪武十四年，曾有遣使覓訪之事，流俗相傳，乃誤以為宋徽宗時事；又以其善拳法，乃又衍為玄帝授拳，

單丁殺賊等事矣。如果張爲宋徽宗時人，何以南宋及元，絕無一人稱道及之？至明代道家，然後方盛傳張三峰事耶？故知黃氏所言，乃世俗之謬傳，不足徵信。」

五　八段錦非創於岳武穆

俗傳皆謂：「八段錦創於岳武穆，」其實此術乃方伎家導引術之支流，在武穆之前，早已有之矣。洪邁夷堅志云：「政和七年，李似矩爲起居郎，有欲爲親事官者，兩省員額素窄，不能容，卻之使去。其人曰：『家自有生業，可活妻子，得爲守闕在左右，無以俸爲也，』乃許之。（中略）似矩素於聲色簡薄，多獨止外舍，倣方士熊經鳥申之術，得之甚喜。（中略）嘗以夜半時起坐，噓吸按摩，行所謂八段錦者。此人於屏後笑不止，怪之，詰其故，對曰：『愚鈍村野，目所未見，不覺笑，非有他也。』後夜復然，似矩以爲玩己，叱曰：『我學長生安樂法，汝旣不曉，胡爲屢笑，』此人但謝過」（下略）按政和乃徽宗年號，是時岳飛未顯也，而八段錦已爲

當時通行之術，足證八段錦之法，非始於岳氏也。

六　陸桴亭所習非梅花槍

陸桴亭善技擊，太倉人至今盛稱道之。然皆謂陸精於梅花槍法，手技與桴亭同學技擊者，有陳瑚，亦太倉理學名儒也。陳瑚作桴亭行狀，祇言桴亭從石敬巖受槍法，不著更從他人，有所授受。考之桴亭所作之石敬巖傳，敬巖所精者爲梨花槍法，則梅花槍法殆梨花槍法之誤。近見郭希汾中國體育史清代之技擊家一篇中有云：「桴亭通武藝，其梅花槍法，爲峨嵋山僧指授。」如果有此事，陳瑚不應不載諸行狀。然則郭氏殆亦據十口相傳之說，故有誤耳。

近師第四

技擊之學，上考厥原，歸諸手搏角觝導引擊劍之術。按諸載籍，以校今世各家技擊，其間遞變之迹，雖可推見，至於師法授受，則及於明初而止，過此以往，殆皆附會之辭。今述近世師承家法，務以信而有徵爲斷，少涉影響疑似，則歸諸存疑篇。其有數說不同，則取其最可信者列於此篇，而將去取之由，詳於考異篇焉。

今世言拳術者，分南北兩派。南派源出武當之張三峰，其中以太極門爲主。又有八卦形意兩門，與太極皆爲一派。北派門類甚多，其尤著者，爲彈腿查拳少林八番長拳迷蹤二郎短打，地蹚，八極，批掛等。然南派柔和，習之者多文人學士，頗有記述，故其淵源較爲明白。北派剛猛，習之者多樸率椎魯之武士，以此淵源晦昧難知。今就各家所述之師承，著之於篇，其所不知，蓋闕如也。

一 南派

太極拳者，創自武當丹士張三峰，張三峰當爲元末明初人。其後有陝西王宗岳者，傳其術。溫州陳州同從王宗岳受學。至嘉靖間而有海鹽張松溪傳其學，松溪之學得之孫十三老，授徒三四人，以四明葉繼美近泉爲之魁。四明得近泉之傳者，爲吳崑山周雲泉單思南陳貞石孫繼槎，皆各有授受。崑山傳李天目徐岱岳。天目傳余波仲吳七郎陳茂弘。雲泉傳盧紹岐。貞石傳僧耳僧尾。思南傳王來咸征南，征南會以其技授黃宗羲子百家。百家之技，未臻極詣也。然曾將王征南所傳之拳法六路，與十段錦歌訣作注，是爲南方太極拳之學。（略據黃宗羲王征南墓誌銘）王宗岳又授河南蔣發。蔣發傳河南懷慶府陳家溝陳長興。長興動止有威儀，立常中正，人因稱之爲牌位先生。有二子，曰耿信紀信。河北永年縣楊福魁字露蟬者，與同里李伯魁其往師焉。初至時，同學者皆陳姓，頗歧視之。二人乃深相結，悉心研習，常徹夜不寐。牌位先生知楊之勤，遂盡傳其秘。楊有三子，長早亡，次曰鈺字班侯，三曰鑑字健侯，亦字鏡湖。鏡湖有子曰兆清字澄甫，能傳家學。北平許龗厚字禹生者，亦從鏡湖肄習焉。露蟬在北平曾充旗營教習，有

高弟三人，曰萬春，曰淩山，曰全佑。其後三人復以露蟬命師事班侯，於是，北平太極拳有楊氏之學。（略據許禹生太極拳勢圖解）當清道咸間，有廣平武禹讓者，聞河南懷慶府趙保鎮陳清平精是技，往訪焉，從學數月，得其條理。後傳亦畬，亦畬又作五字訣，傳郝爲眞，爲眞授孫福全。福全字祿堂，河北完縣人，其太極拳頗負時望，從學者甚衆，又著有太極拳學行世，於是，北平太極拳又有孫氏之學。（據孫祿堂太極拳學自序）

八卦拳，亦名八卦掌。孫祿堂云：「遊身八卦連環掌內藏十八蹚羅漢拳，兼有七十二截腿，七十二暗腳，至於點穴劍術各樣兵器，均於拳內含藏。」（見孫氏八卦拳學凡例）此門拳術，不知創自何時何人。聞有董海川者，於江皖間遇一異人，傳以此技。董之弟子，有程廷華，李存義，尹福，馬維祺，魏吉，宋永祥，宋長榮，劉鳳春，梁振普，張占魁，史六，王立德。尹福授馬桂，李存義授尙雲祥，李文豹，趙雲龍，郝恩光，郭永祿，黃柏年，李海亭，耀亭兄弟。張占魁授王俊臣，韓金鏞，程廷華授孫祿堂，張玉魁，韓奇英，馮俊義，闞齡峰，周祥，李漢章，李文彪，秦成等。程之八卦，在北方名聲籍

甚，凡習八卦拳者，殆無不知有眼鏡程也。程設一眼鏡肆於天津，故人以此稱之，及庚子之役，程爲德人所害。有子曰有龍，能世其學。其弟子中之知名者，以孫祿堂爲最著，有八卦拳學行世。（略據孫祿堂八卦拳學自序）

形意門，說者多云「出於岳飛」，此說非也。（詳匡謬篇）觀其用意，蓋與太極同源，當明末清初，有蒲東諸馮人姬際可，字隆風者，以此術授曹繼武。曹氏當康熙時，武試連捷三元，爲陝西靖遠總鎮，曹以授姬壽及洛陽馬學禮。咸豐間，祁縣戴龍邦與弟陵邦學於馬氏，盡得其術，名震山右。深州李能（亦作李洛能）遊晉，聞戴名，訪之，遂從學焉，凡九年而技成，自此河北始有形意拳之學。李能授河北劉奇蘭，郭雲深，宋世榮，山西車毅齋，（名永淳）江蘇白西園。劉奇蘭之弟子有李存義，耿繼善，趙振標，周明泰，張占魁。郭雲深之弟子有李魁元，許占鰲，劉勇奇。李魁元傳孫祿堂。祿堂著形意拳學行世。李存義傳尚雲祥，郝恩光，李雲山等。雲山之子劍秋，亦著形意拳學初步行世。（據孫祿堂形意拳學李劍秋形意拳學初步）

二　北派

彈腿亦作潭腿，在北派中具有盛名，拳家能彈腿者，姿勢往往大同小異，要可統以兩家；一為十二路者，一為十路者。十二路者，常書作潭腿，自河北霍元甲南來，設精武會於上海，南人習之者甚衆，精武會中以此為施教之基本，凡精武會員靡不習此。十路者，常書作彈腿，謂傳自回教中，此派在魯省最盛行，河南人亦多習此，凡回教中習拳術者，十有七八歸於此門，蓋十路彈腿及查拳，乃回教中人所自詡為獨擅之技也；此派之健者，當推數十年前以勇名震上海之馬永貞，然馬氏在南方未有傳人。十數年前，查拳教師楊奉眞張學生等為馬良所招致，往濟南鎮守使署教授。其後張學生之弟子于振聲被邀南下，授拳術於南京高等師範。又後，則楊奉眞亦南下授拳於上海中華武術會。于振聲之同學馬錦標授拳術於武進江蘇省立第五中學。又河南人何世昌字玉山亦以查拳教授於上海中華武術會。何氏以民國十

六年卒，年八十六歲，與馬永貞友善。又有山東馬永勝者，從蔣文英習查拳及教門彈腿，蔣文英得諸楊學德，楊與蔣亦皆山東人也。馬永勝於民國七八年間至蘇州，授拳於蘇州工業專門學校，自此教門彈腿及查拳大行於江南。

查拳亦作叉拳，不知何時始有，據查拳門拳師云：「與十路彈腿同源，皆傳自西域。」按戚繼光紀效新書拳經，有溫家七十二行拳，頗與查拳之用意合。（今查拳門中亦有行拳）紀效新書中又言山東李半天之腿，疑與今之彈腿合，蓋查拳專練奔馳進退，所謂行也。彈腿盛行於山東，而李半天亦係山東人，似不無淵源也。

少林一派，說者幾推為技擊之權輿，其實少林之拳術，亦不過明中葉以後始盛，清初乃極盛耳。（詳匡謬篇）萬曆間洪紀洪轉以棍法稱，程沖斗嘗從受之，著有少林棍法闡宗。正德中有慈谿人邊澄，亦深得少林拳之精義，見寧波府志。至崇禎時，少林僧洪記洪信應平湖沈萃禎之募，至太倉教練兵士。至明亡而故老遺民，及明之宗室，頗有亡命於少林寺者，乃益奮力於技

擊，以圖爲恢復之舉。今世眞得少林之傳者，據保陽馬良言，河北南宮孟家橋有孟六，授保陽平敬一，敬一武藝冠絕一時。然，江湖鬻技之流，頗有以少林派相號召者云。（所言少林師授略據程宗猷少林棍法闡宗陸世儀桴亭集石敬巖傳少林拳術祕訣及馬良拳術教科書自序）

八番與番子門相通，戚繼光紀效新書有八閃番，則此派拳術，在明代已頗流行。今世有河北陳子正在此派中甚擅時譽，陳今在精武會中以此教授。

長拳門亦稱太祖門，在明代已流行，戚氏拳經所謂「宋太祖有三十二勢長拳」是也。謂：「長拳倡於宋太祖，」固無從徵信要之此派拳術，其來甚古，近世有山東日照人梁得魁，年已七十二矣，爲近世長拳專家。

迷蹤門乃霍氏家傳，至霍元甲時，已相傳七世矣。上海精武會，係霍元甲所發起，然今精武會中所教授之主要拳術，多趙振羣之傳，聞趙氏所習，爲二郎門云。

短打，戚氏拳經稱綿章短打。據寧波府志邊澄傳言：「江彬率邊兵數萬，從駕南巡，將回

變，彬謂南兵不如北兵勇，欲留鎮守。司馬喬宇堅不可，謂南兵亦自足用，請會南北兵校藝。於是，檄取澄及金華綿章，二人應募至京，宇乃與彬集演武場試之。北兵舉雙刀捷如弄丸，澄挺擊，兩刀齊折。一觀此則綿章與邊澄同時，亦明中葉間人也。據程宗猷棍法闡宗言：「短打有任家之學。」至於今世，習長拳者亦兼學短打，彈腿門中之六路短打是也。其專學短打者，則在江南一帶，江南一帶之拳術，有四家，許氏（即許雲南）祖長手，有上飛，無下殺，用開足直立八字步，操手爲對操對打；譚氏（譚國泰）祖中手，下殺爲主，上飛爲附，其屈膝水平八字步，單趣舉起丁字步，皆上下相應，其操手有攔還攔打還打之名；楊氏（未詳）祖短手，手面上不過眉，下不過膝，腳步視水平爲尤低，世稱爲短手之聖手；曹氏（曹凱）祖中手，手腕多鬬手，腳步操手，與譚氏略同；此皆江南各家短打之家法也。近世有朱慶餘，從南通張氏湖南李氏習南方短打，傳至其孫鴻壽，著有拳藝學初步及拳藝指南，於南方各種短打頗能言其家法云。

地躂門，戚繼光拳經言千跌張之跌，蓋即今地躂門之術。今世地躂門，行於北方者，多用

長拳之架式，江南則用短打之架式，而醉八仙實爲此門中之要品。有河北張景福字介臣者，今方以地蹚專家，教授於上海中華體育會云。

批掛八極門，此兩門亦不知何人所創。近人趙衡云：「世俗所傳綿掌，八極，十二節，充其量不過一匹夫之所能。」（孫祿堂形意拳學序）蓋八極略有沈滯之氣，然批掛則活潑而有用，蓋北派中之較柔者也。

三　摔角

此術原出角觝，徵古籍已詳之。明代陳元贇東渡，授日本人以柔術，今按其術，即中國之摔角法，則陳元贇固明代之摔角大師矣。近世保陽馬良頗提倡此術，方其爲濟南鎮守使時，部下摔角人才極多，聞有王振山，尤爲其中之巨擘。其後有尹占魁，曾南下以此教授，然南方人不甚喜習之。

四　劍術

今世武器之使用，各家拳術中多兼習之，鮮有專以善使某種武器著稱者。其在古昔史傳所載，則源流篇中頗有甄錄。茲將近代各家之善用器械者及其師友之淵源述之如次。

劍明代常熟石電字敬巖，得耿橋之傳，以授太倉陸世儀通威陳瑚確菴。（見桴亭文集石敬巖傳及陳瑚之桴亭行狀）俞大猷曾經李良欽學擊荊楚長劍。至清季，則有山東王耀臣以專門劍法名家，授之四川吳玉笙。玉笙授宋仔鳳，宋氏著劍法眞傳行世。就予所見，當代專以劍法著稱者，有李景林，其師爲陳世鈞，說者稱其能臻神化。太極腰，八卦步，實爲別開生面之劍法。又孫福全所著有八卦劍；趙連和所傳有達摩劍，綈袍劍；馬金標所傳有純陽劍；張景福所傳有盤龍劍云。

槍法，據戚繼光紀效新書，盛稱楊氏梨花槍法，謂其「神化無窮，後世鮮有得其奧者，或祕而不傳，傳之而失其眞，是以行於世者，率皆沙家馬家之法，沙家呼爲竿子，各有其妙，而長

短異其用。惟楊家之法，手執槍根，出槍甚長，且有虛實，有奇正，有虛虛實實，有奇奇正正，其進
鋭，其退速，其勢險，其節短，不動如山，動如雷震，故曰：『二十年梨花槍，天下無敵手，』信其然
乎？」據此，則戚氏紀效新書中槍法，殆自謂得楊家眞傳也。戚氏又云：「巡撫荆川唐公，於西
興江樓自持槍教繼光，獨圈一尺，謂『人身側形，只有七八寸，槍圈但拏開他鎗一尺，即不及
我身膊，圖拏既大，彼槍開遠，與我無益，而我之力盡，』問以如此一圈，其工夫如何？荆翁曰：
『工夫十年矣。』」其後陸桴亭作石敬巖傳，謂「此不過圈槍小小手法，謂習十年，乃英雄
欺人之談。」則石敬巖之槍法，殆尤過於戚，以戚尚歎服唐氏之言，而陸則以爲無足奇也。陸
氏言：「敬巖與河南李先復同學得梨花槍之眞傳，又游少林寺，伏牛，五臺，皆盡其妙，槍法遂
爲江南第一，」惜未言其師爲誰也。桴亭與陳確菴並從敬巖習槍者。又明何良臣陣紀，於沙
家，馬家槍法外，又言有李家短槍。清嘉道間，荆溪周濟字保緒，以善用矛著稱，見魏默深古微
堂集。惟其師授淵源，則勿詳矣。

棍法，在明代，俞大猷戚繼光並善之；又有李良欽，劉邦協，林琰，童琰父，雷教師，皆善棍法；又有青田棍法，明人亦不詳其授受之人也。（以上具見戚繼光紀效新書劍經內）又明萬曆時，新都程沖斗字宗猷，從少林僧洪紀洪轉精習棍法，著有少林棍法闡宗，何良臣陣紀論當時棍法派別云：「東海，邊城，與閩中俞大猷之棍，相為表裏，法有不傳之祕；少林棍俱是夜叉棍法，故有前中後三堂之稱，前堂棍名單手夜叉，中堂棍名陰手夜叉，類刀法也，後堂棍名夾槍帶棒，牛山僧能之。」慈谿邊澄亦善棍，武宗南巡將回鑾，江彬謂南兵不如北兵勇，欲留鎮守，司馬喬宇盛不可，謂南兵亦自足用，詔會南北兵較藝於是，檄取澄及金華綿章至京，宇乃與彬集演武場試之，北兵舉雙刀鑣如弄丸，澄梃擊之，兩刃齊折，北兵氣沮，彬遂罷鎮守之議。事見寧波府志，據此，則邊澄固善於棍也。寧波府志言：「澄學藝於少林寺，」則其棍法當卽所謂夜叉棍者。志又謂：「正德間倭寇來貢，有善槍者，聞澄名，求一角，太守張津許之。倭十餘輩各執鎗爭向，澄舉耙一揮，鎗皆落。」是澄復善於用耙。今世查拳門之鳳凰棍，頗得少林棍法之遺意，保陽馬

良著有棍術一書行世，於瘋魔棍法，頗有采入者。

刀法，明代石敬巖善倭刀法。陸桴亭陳確菴並從受之。清初大儒顏元字習齋通拳術，習齋年譜「三十六歲演拳法」尤深於刀法，曾折竹為刀，與李子青木天對舞，不數合，擊中其腕，木天固深於技擊者，大折服焉。見習齋年譜卷下 習齋又通騎刀及雙刀，見年譜卷下 然不知受之何人。顏氏之友有冉懷璞，彭子諒，魏秀升，皆善技擊。彭冉二人善雙刀；彭又善單刀；魏能一躍之屋棨之巔。見恕谷年譜一 其中冉懷璞乃拳師，或者顏之技即得之冉乎。明遺民有五公山人王餘佑者，字介祺，善刀槍法，顏元之弟子李塨字剛主傳之。見恕谷年譜卷一 李又善雙刀法，蓋得諸顏冉者也。近世京津間以大刀著稱者有王正誼。人稱為大刀王五，譚嗣同嘗從學焉。王氏死於庚子拳匪之亂。

凡上所言近師之授受，所以詳列家法也，故必舉其授受之確可徵信者，至如瑞金羅有高之擅技擊，事皆可信，然不知其授受之淵源派別，故不具論。他如筆記小說所載，有甘鳳池，白太官，身子李等；惟其事迹言人人殊，莫辨虛實，茲亦不錄。其少林拳術秘訣所載諸人事迹，

或時遠難徵，或未見其嫡傳弟子，故入之存疑篇。

存疑第五

此篇凡有舊說，悉行抄納，蓋取過而存之之意也。間亦附以案語，論斷發明焉。

一　關於內家拳術者

太極門

唐許宣平（許先師江南徽州府歙縣人隱城陽山結廬南陽辟穀不食身長七尺六寸髯長至臍髮長至足行如奔馬唐時每負薪賣於市中獨吟曰「負薪朝出賣沽酒日夕歸借問家何處穿雲入翠微」李白訪之不遇爲題詩於望仙橋云）所傳太極拳術名三世七，因祇三十七勢而得名。其教練之法，爲單勢教練，令學者一勢練熟，再授一勢，無確定拳路，功成後，各勢自能互相連貫，相

總不斷，故又謂之長拳。其要訣有八字歌，心會論，周身大用論，十六關要論，功用歌；傳宋遠橋。

震按：許宣平事，見宋紀有功唐詩紀事本末，惟謂「許傳太極拳，」則無可考，蓋出於口說流傳也。

俞氏江南寧國府涇縣人所傳之太極拳，名先天拳，亦名長拳，得唐李道子之傳。江南安慶人李居武當山南岩宮，不火食，第日啖麥麩數合，人稱之爲夫子李。云俞氏所傳之人，可知者有俞清慧，俞一誠，俞蓮舟，俞岱岩等。

程氏太極拳始自程靈洗，字元滌江南徽州府人侯景之亂惟歙州得保全者皆靈洗力梁元帝授以本郡太守卒謚忠壯其拳術得之於韓拱月，傳至程珌，紹興中進士授昌化主簿累官禮部尚書拜翰林院學士追封新安郡侯端明殿學士致仕精易理著有洛水集改名小九天，共十四勢，有用功五誌，四性歸原歌。

殷利亨所傳之太極拳術，名後天法，傳胡鏡子，揚州人胡鏡子傳宋仲殊，安州人嘗遊姑蘇臺柱上倒書一絕云「天長地久地悠悠你既無心我亦休浪迹天涯人不管春風吹笛酒家樓」其式法十七，多屬肘法，雖其勢法名目不同，而其用

則一也。

張三峯名通，字名實，遼陽人，元季儒者，善書畫，工詩詞。中統元年，曾舉茂才異等，任中山博陵令，慕葛稚川之爲人，遂絕意仕進，遊寶雞山中，有三山峯挺秀蒼潤可喜，因號三峯子。世之傳三峯先生者，不下十數，均未言其善拳術。洪武初召之入朝，路阻武當，夜夢玄武大帝，授以拳法，且以破賊，故名其拳曰：「武當派」，或曰：「內家拳」。儒家之意，所以別於方外也。又因八門五步爲此拳中之要訣，故名十三式，言十三法也。後世誤解以爲姿勢之勢，則謬矣。傳張松溪，張翠山。先是，宋遠橋與俞蓮舟，俞岱岩，張松溪，張翠山，殷利亨，莫谷聲等七人爲友，往來金陵之地，尋同往武當山，訪夫子李先生，不遇，適經玉虛宮，晤三峯先生，七人共拜之，耳提面命者月餘而歸，自後不絕往拜，由是而觀，七人均曾師事三峯，惟張松溪張翠山傳者名十三式耳。

或曰：三峯係宋徽宗時人，値金人入寇，彼以一人殺金兵五百餘，山陝人民慕其勇，從學

者數十百人。下略

以上錄許龗厚禹生所著太極拳勢圖解。

內家之技，極盛於隋唐，至宋元而稍衰，及明季乃一大振。中略如明史方伎傳言葛乾孫體貌魁梧，精於擊刺，且嫻醫藥；至呂元膺，則記其知運氣之法；張全一名君寶號三丰者，明史僅記其貌頎而偉，龜形鶴背，大耳圓目，鬚髯如戟，寒暑惟一衲一簑，所啖升斗輒盡，能一日行千里，又日與其徒游武當山，創草廬而居之，明太祖聞其名，於洪武十四年遣使覓訪而不得。此等記載，闕略太甚，蓋以三丰綽號張邋遢，爲明時技擊術之泰斗，先居於寶雞之金臺觀，後學道於鹿邑之太清宮，於少林師法，練習最精，後遍遊於川蜀荆襄沔漢間，其技更進，能融貫少林宗法，而著力於氣功神化之學，晚年更發明七十二穴點按術，爲北派中之神功巨子，蓋本遼陽懿州人，至今燕趙齊魯間，雖數百年來猶有奉其法若神明者，而明史僅言其授徒居武當山，既不言其所操何業何術，則張以何授徒，又以何術而爲太祖所知，與遣使尋覓之故，皆

不詳細載明，洵方伎傳中之一大缺點也。並有李東山者，與張同時，亦以技術顯，爲南派中之巨子，且精風角奇門六壬推步之學，明史未有傳，可見當時士大夫於此多不甚重視，此吾國技術之所以日就式微也。

張氏全一以俗子內家，忽而傳外家之衣鉢，而又創明點穴之法，於是緇衣之徒，亦相率宗之，其他更無論矣。故少林家法至張氏而一變，但張氏穴道之術，先本得之於道家馮一元，實只三十六手，其中有軟麻穴九，昏眩穴九，輕穴與重穴各九，合之爲三十六按點手。然其點按而致死者，僅有九穴，卽腦後，（名腦海穴）氣門，耳根穴，氣俞穴，（卽腦後脊骨第三節）當門穴，（又名血穴卽當胸正心口也）命門穴，（卽腰脊骨由下穴上第七節也）肺海，（卽頭頸後脊骨第七節也與下命門穴謂之上七下七一點命是也）氣海穴，（卽小腹兩旁是也）臍門穴，（卽肚臍是也）共爲九穴，惟此中手法，有兩指點，一指點，斫點，拍點，掌印點，膝蓋撞點，手拐點等法，各有其用，非經親授，不易於著力。又有血度流行時刻表，乃點按術之極要者，惟此須擇人而授，否則恐不免有恃術誤施之害耳。然張氏之點按術，雖爲少林別開生面，究非佛門立法之本旨，可見

天下事，凡創一術，立一法，其終極每有始念所未及知者，此作俑者之宜慎也。

自張氏點按術盛行後，凡南北技擊巨子，無不視此爲枕中祕寶，未幾，有王一飄者，爲淮北大俠，尤精此術，於張之三十六手中，更附闡而爲一百零八手，與人身百零八穴相印合，並於點按手外，創立擒拿術，其手法共二十五度，總括其要爲五字訣，一曰印，二曰擒，三曰側，四曰緊，五曰切，印則以手心力印之，擒則以五指擒之，側則用掌緣側而取之，緊則按準其要害而加力以緊之，切則如醫家之切脈式，按其部位而切取也。此種手法，非紙上空談所能領會，故技術之貴親炙演授耳。王氏之徒，以浙東淮北爲多，明末清初間，風動一時，此少林技術由外家而參合內家之徵。自道咸以來，內外兩家，融會貫通，已無復內外之區分矣。

皖浙派之技術，以鄞邑與溫衢等處爲盛。後有張松溪其人，操術尤精，先本少林派，嗣以游行浙贛間，與西江派巨子熊氏遇，熊老無子，病逆旅中，張爲之供給侍奉維謹，熊感之，盡傳其技，張之術乃大進。蓋熊本內家巨子，少年業商於川陝間，至漢中與一道士同行，甚相得，乃

執贄爲弟子，道士善導引吐納術，能鼓氣使身如鐵，雖以極重之石鍾擅擊之，毫不爲苦。又精於印掌，人立丈尋外，可以掌心力擊翻之，其技之神，眞不可思議，張得其祕，遂稱無敵焉。

以上錄尊我齋主人少林拳術祕訣。

震按內家拳淵源之確可憑信者，已采在近師篇，其所言張三峯之時代，具於辨謬篇，今錄存舊說，所以便學者之參考。

二 關於外家拳術者

少林門

少林手技，以五拳爲上乘，五拳者，龍拳練神，虎拳練骨，豹拳練力，蛇拳練氣，鶴拳練精。五拳之法，人多以爲傳自梁時之達磨禪師，禪師居於此寺，見徒從精神委靡，每一說法，有昏鈍不振者，於是爲徒衆示一練習法，其前後左右，共不過十八手。曰朝天直舉者二手，曰排山運

掌者四手，曰黑虎伸腰者四手，曰鷹翼舒展者一手，曰揮肘鉤腸者一手，曰挽弓開膈者一手，曰金豹露爪者一手，曰腿力跌蕩，前皆用手，此獨用足，其法有四，是爲十八羅漢手也。後數百年，乃有覺遠上人，以嚴州某公子，薙度於此，衆嫻技擊，得此而增益之，共爲七十二手，即上五式之各前十五手，（三手重）化散式爲整式，參互錯綜，以盡其法。樣見來學者衆，上人自知未臻絕詣，乃改俗裝求師。至陝之蘭州，遇一李叟，叟精擒拿術，亦專練大小洪拳，故身法甚靈捷，以掌法駢指爲專門絕技，覺遠既識李叟，又因其介紹，投山西本原人白玉峯門下，時白方在洛陽同福寺授技擊也。其後李與白並歸少林，少林自得白氏與李叟，技術一變，融合舊時宗法，而創增爲百七餘手，聞此係金元時事云。

自道咸以來，南方以技擊術騰聲於大江南北者，有三人；一爲李鏡源，又號長鬚李，湖北省之夏口人，從陝西䕣商高某學技，年餘大進，又得高之介紹，從學於三原某寺僧，後結廬於嵩山，於儒書有悟，再紬繹與參悟生死之機，其術遂臻神妙，著有廬技禪機一書，闡發此旨，其

予不肖，此書遂煙沒不傳。二爲滕黑子，滕爲湘之廬陽人，生有異力，膚黑，故人呼爲黑子，滕氏師事陝之漢升人曹玉廷，曹之師爲智圓上人，智圓少林巨子也，精習呼吸神掌，凡四十年，能擊人於百步之外，又能飛躍逾丈之垣，毫無聲迹，故上人之技，實於少林別開生面者也。滕旣得曹之指授，遂專攻少林，能作壁上行，掌力神功，亦大進，曹見其可教，又授以流心丸法，滕於技擊，遂集南北之大成。三爲胡某，黔之黎平人，少年卽嗜技擊，最精於長短腿擊法，并柳葉掌之推印術，後從學於一貫，一貫者，覺遠之弟子，而又受學於桂林馬士龍者也。士龍之授一貫者，爲神拿術，及內家氣功，玉川劍，由是一貫以少林派而兼習內家，爲此術巨子，胡自得一貫之秘授，尤致力於雙推手，其後遂變師法，專肆力於一指，胡之弟子，以楊獨眼，馬北雄爲最，楊在湘黔之交，如五筸辰沅一帶授徒，馬則游旅川蜀，以飛腿著稱於荊襄益渝間，至今成都等地，猶有傳其衣鉢者。

震按：據此，則川黔湘一帶，當有胡氏之傳人可訪，惜予於此數處拳術家交識極少，無由

訪問證明之，故歸諸存疑焉。

粵中之少林術，傳自蔡九儀，蔡爲一貫高足，本粵之高要人，崇禎時，以武科起家，爲洪經略承疇之軍令承宣官，洪降滿，蔡遂匿於少林中，受技於一貫禪師，最長於超舉術，且精腿法，能飛躍尋丈以外，疾如鷹隼，人不易防，其及門弟子，以麥氏莫氏爲最，二人皆順德人，不知其名，後蔡殁十餘年，兩氏各專心致志於師法，遂爲粵東技擊術之泰斗，至今百餘年來，談拳者，猶嘖嘖稱道不置。

震按以上所記，須遇粵東之精於此道者訪問，今不能證明其虛實也。

少林十戒之約，始於圓性禪師，師生於晚明，後經痛禪上人稍爲增易，痛禪者，即明皇族朱儀𤩽也。上人傳聞係福王之堂叔，最後至粵西謀舉兵恢復，不成，復歸少林，後爲人偵悉，謀捕之，乃遁於臺灣，依鄭經，有所陳，不聽，還至淡水，鬱鬱而死。

震按創十戒及大張少林技擊學者，究係何人，恐皆傳聞異詞，難得究竟，予於辨偽篇詳

之矣。

以上删取少林拳術秘訣。

少林派亦稱外家，趙匡胤其開山始祖也，匡胤挾有奇技，祕不示人，醉後曾與羣臣具書其奥竅，轉傳之，又不欲負言，卒置其書於少林寺神幢中，其法以硬攻直進爲上乘。

以上錄陸師通北拳彙編。

太祖門

古今拳家，宋太祖有三十二勢長拳、又有六步拳，猴拳，囮拳，名勢各有所稱，而實大同小異。

以上錄戚繼光紀效新書拳經。

豪按，世俗多謂宋太祖善拳術，謂長拳之傳自宋太祖，幾乎衆口一辭，然自宋迄明，歷時已久，既不詳其授受之人，祇可列於存疑之內，昭其愼也。太祖門拳師梁偉臣書：「太祖門主

孟拳法，爲長拳，蟷螂展翅，絡繹反車，抵功，」此與紀效新書所述有異，故附記於此。

洪拳門

郭希汾云：「今人有謂洪拳源由宋太祖者。」又云：「今人每謂洪拳源出孫武子，自經戚氏之爐冶呼吸，以求實力，收縱以練手法，遂兼有內外二家之精華。」以上錄中國體育史。

讕按，洪拳亦作紅拳，今人謂其出自孫武子者少，謂其出自宋太祖者多，然謂戚繼光所習者爲洪拳，及用呼吸收縱等法，則爲紀效新書拳經中所無者，殆亦依據口說耶？

彈腿門

回教中通拳術者，常云：「南京到北京，彈腿出在教門中。」故其十路彈腿歌訣首句云：「崑崙大仙世界傳，名曰彈腿與無邊」其意蓋以中國之回教來自西域，而唐人小說中之所謂崑崙奴者，乃西域人，因崑崙山在西域，所以謂之崑崙奴，猶今言山東僕人江北僕人之

義也。

震按，唐小說載崑崙奴善劍術，故回教中人依託以自重乎？回教中人常言查拳彈腿乃自西域傳入中國者。

南方短打門

朱鴻壽論中古之拳藝云：「上古之拳藝，至秦漢而忽焉中絕，至後漢時乃有開章明義，篳路藍縷，爲我拳藝之始祖，卽專心一志，發明長手之郭頤，自郭頤而下，無足重輕，迨後時而有司空陪上挑下拘之一手。」

又論近古之拳藝云：「卽許盈之後踢，張舉山之前踢，皆未可偏廢。」

又於武松脫梏後附說云：「按此相傳爲武松被縶時，不勝拘攣之苦，而出此動魄驚心之猛勢也。考前明湖南王信臣先生所著演武精法中，將此手編成歌訣，以便後學之記誦。」

以上錄拳藝學初步。

三　關於摔角者

摔角由徒手角力而生，斯術爲動物之本性，其進步時代，並無一專書可考據，歷代武士推傳，乃興於宋代岳武穆，因武穆善拳棒之術，一時從學紛紛，然拳棒非身體敏捷不能盡其奧妙，至若牛皐等蠢笨異常，用功極苦，於是武穆由拳腳中刁拿，鎖扣，連小綿，較巧，鈎掛，連環，倚碰，擠靠，閃轉，騰挪，分筋，錯骨，點穴，離位，貓竄，狗閃，兔滾，鷹翻，各性質，推出各種動作，卽今之摔角是也。蓋斯術易於教授，性不問靈蠢，質不分强弱，盡人而能，皆足致勝，清乾隆年間，名之曰雜技，盛稱一時。

以上錄馬良摔角教科書序言。

四　關於器械者

劍門

何良臣陣紀云：「卞莊子之紛絞法，王聚之起落法，劉先主之顧應法，馬明王之閃電法，馬超之出手法，其五家之劍，庸或有傳。」

槍門

紀效新書云：「槍法之傳，始於楊氏，謂之曰梨花，天下咸尚之，妙在手熟，熟則心能忘手，手能忘槍，圓神而不滯，又莫貴於靜，靜則心不忘動，而處之裕如，變幻莫測，神化無窮，後世鮮有得其奧者，蓋有之矣，或祕焉而不傳，傳之而失其眞。」

何良臣陣紀云：「長短能兼用，虛實盡其宜，銳進不可當，速退不能及，而天下稱無敵者，惟楊氏梨花槍法也。」

按李全妻楊氏善槍法，見於宋史，此當然無可疑者，惟其梨花槍法，是否果如後世所稱之神妙，此一可疑也；後世所稱梨花槍法，是否悉源於楊氏，此二可疑也；故既著之近師籍，亦

彙著於此焉。

刀門

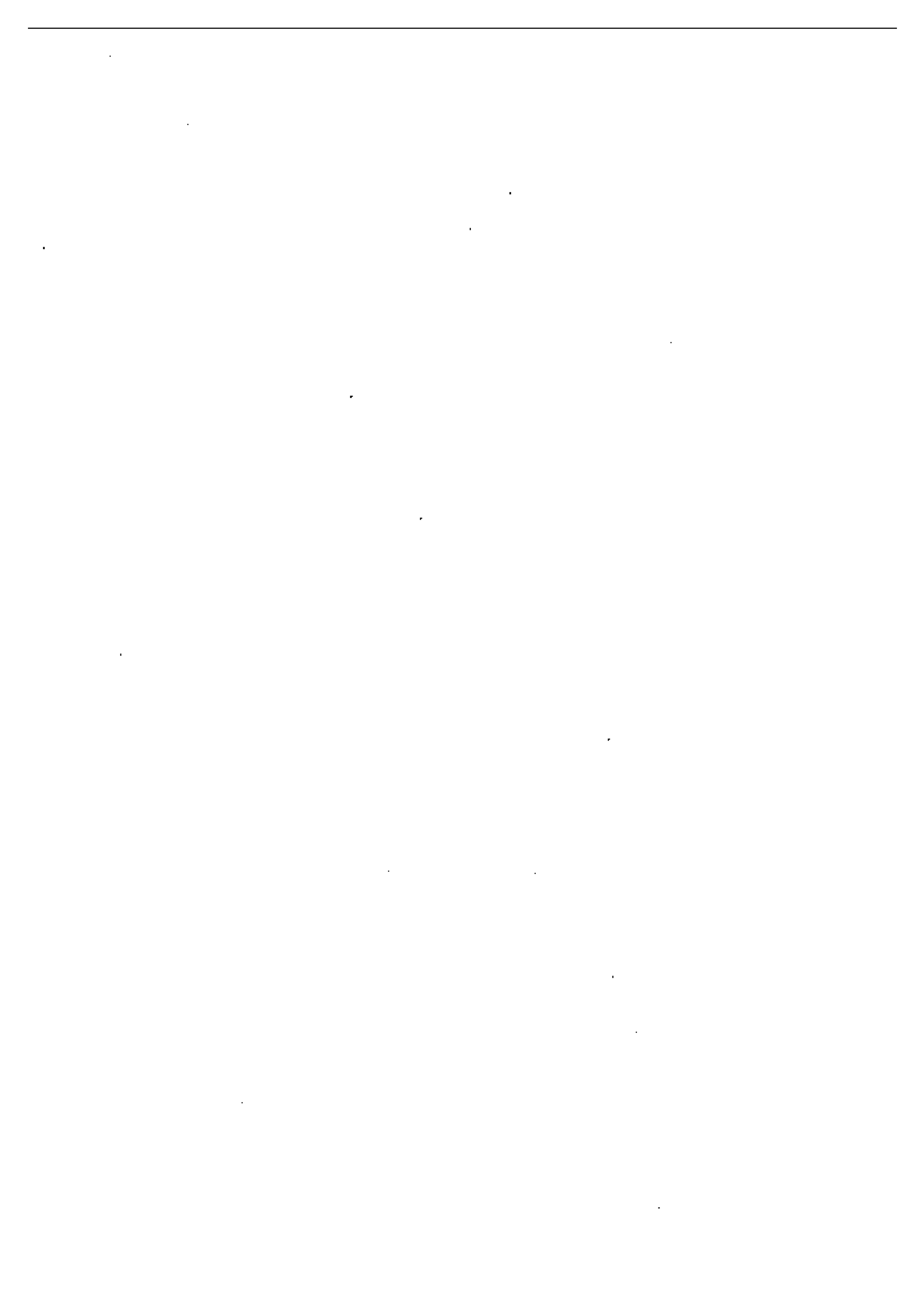
趙衡孫祿堂形意拳學序云：「往歲，某見有寫本五公山人新城王餘佑所著刀法拳術，心竊好之，而未暇錄存，忽忽至今二十年，十三刀法已梓行，不復能億其拳術。」

震按十三刀法，吾未之見，無由斷其眞僞，姑著於此。

棍門

何良臣陣紀云：「諺曰『紫微棍爲第一，張家棍第二，青田棍又次之，趙太祖騰蛇棍爲第一，賀屠鈎杆西山牛家棒爲次之，其孫家棍又是宋江諸人之遺法耳。』」

震按近世皆謂宋太祖所傳有盤龍棍，不云有騰蛇棍也，然俗傳之事，往往不實，如謂孫家棍是宋江諸人之遺法，此蓋緣小說所紀，依附假託，爲之說耳。



下編

源流第六

一 總說

國技之學，蓋導源於古昔手搏，角抵，導引，擊劍等術；考此諸術，本自相通，蓋手搏與角抵，在拳藝中為應用之學，導引者本屬攝生之術，然導引之法，亦尚運動肢體，肢體活動，手足自能便捷；至於運用器械，尤須身手眼步，矯捷靈敏，否則拙滯遲鈍，而有失機之處，足見以上諸術，咸自相關也。茲論國技，遐稽古昔，考諸載籍，宜溯源於此四者，然後察其分合流衍之迹，校以今世通行之各門各派，一以技術之異同為斷，不專憑口說流傳之源流，良以昔之習拳技者，多椎魯不文之人，又乏詳實之記載，加以拳師陋習，往往託其傳於古之聞人，自尊所業，影

響附會，以訛傳訛，其說固難以考信也。

大抵拳術之中，可以分爲南北二宗，北宗中打法擲法各有專工，至於擊劍之法，衍爲各種器械之運用，遂有以擅用一種器械著名者矣。

二　南派內家之學

拳術中之所謂南派者，亦稱武當派，其源出於張三丰，三丰者，或云宋徽宗時人，或云元末明初人，今已無從考明，惟太極拳家其傳之王宗岳太極拳論，末後附跋語云：「右係武當山張三丰先師遺論，欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。」據此，知太極一派，源出三丰，此派拳術，又極柔軟，故又有綿拳之稱，昔莊子謂：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣，此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」（見刻意篇）三國志載華佗能爲五禽之戲，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利手足；今觀太極拳之用意，及太極拳論跋

語，謂：「欲天下豪傑延年益壽，」則知武當派拳術，蓋出於古時導引之術，導引家言兼利手足，則拳術應用之道亦寓其中矣。其後又有八卦，形意，蓋出自太極，而稍加變化者也。世俗之論，往往以長江一帶，流行之拳術，架式小而重跌撲者，謂之南派，豫魯一帶，流行之拳術，架式大而重進退奔馳者，謂之北派，考其得名之始，南派北派，乃指內外兩家而說，非如世俗之論也；溯其源流，長江一帶，架式小而重跌撲之拳術，亦外家之支流耳。又世傳之易筋經，八段錦，與道家所傳之太清導引養生經，寗先生導引養生法，彭祖導引法，王子喬導引法，所述大致相同，則易筋經八段錦等，當亦為導引術之遺，與太極拳之學同條共貫，宜歸入南宗拳術之內，以易筋經為達摩所作，八段錦為岳武穆所作，皆後人所附會，不足信也。

三　北派外家之學

拳術中之所謂北宗者，亦稱外家拳術，近世多以少林為外家之宗，其實不然，予別有說，

見辨譌篇，外家尚勁勇飄疾，故進退倏忽，不可端倪，蓋合於古手搏之道，搏者擊也，與外家之用意相合，凡拳術之剛猛矯健者，此宗足以統之。

四　摔角術

河北一帶，盛行摔角之術，其法禁拳打足蹴，專以兩人互摔，以先倒爲負，合於古之角抵，徵古篇已詳言之矣。

此種國技今之說者，亦多歸之少林，要之以勝敵爲務，非以導引養氣爲本，則其道固與北派近，與南派遠矣。

五　劍術

凡善用一種器械，能爲後人所傳述不衰者，書傳所記，有如晉史言陳安善用長矛及大

刀，平先善用矛；（見晉書載記劉曜傳）唐闞稜善用兩刃刀，其長丈，名曰拍刀，（見唐書杜伏威傳）尉遲敬德之善用槊，又能空手奪槊；（唐書敬德傳）五代時王彥章善使鐵槍；（五代史彥章傳）宋史載李全及妻楊氏之善於槍；（李全傳）關西逸人呂洞賓之善用劍術；（宋史隱逸陳摶傳）張威之善用木棓，號紫大蟲，圜而不刃，長不六尺；（宋史張威傳）元王英之善用雙刀，號曰刀王，（元史王英傳）鄧弼善用雙劍；（宋濂秦士錄）是皆可徵信者也。惟按諸近世運用器械之法，恆與各派所習之拳術相一貫云。

類別第七

國技之門類，就近世通行者觀之，南派內家之學，流別較簡，北派外家之學，則支派綦繁，今將兩家之學，略述概況。

一 太極門

內家之術，以太極門為正宗，太極運動時甚遲緩，然其應用則極速，蓋云靜可以制動，故先練靜工，則足以沈機觀變，隨方肆應也。太極拳以十三勢為主十三勢者，掤，攄，擠，按，採，挒，肘，靠，此八者，手法也；進步，退步，此二者，步法也；左顧，右盼，此兩者，眼法也；中定者，身法也。（腰欲直胸忌挺氣欲沉於丹田凡此皆為中定故中定即身法）凡習太極拳者，單人練習，可資養生，兩人推手，可以懂勁，懂勁云者，練全身肌膚之知覺也。全身肌膚，知覺靈敏，自然能隨敵之勢，因利乘便以勝敵，王宗岳太極拳法論云：「察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋能禦衆之形，快何能為」此足證太極拳之功用。太極拳家所傳十三勢歌云「若言體用何為準，意氣君來骨肉臣，想推用意終何在，益壽延年不老春」；則其旨又重於養生，故吾謂其術出於導引。又太極拳家溯源於張三峯，據黃宗羲所撰王征南墓誌銘謂：「三峯武當丹士」（宗羲所云三峯為宋徽宗所召則不甚確予則有考惟三峯為道士則由來無異說）

則太極固出於道家，觀太極之名稱，亦可推想為出於道家者矣。然則太極中含導引之意，固可知也。合養生禦侮之術而一之，此所以可貴也。然習太極無近功，山東周秀峯先生（名峻山予所從受太極拳者）嘗語余云：「俗謂太極十年不出門，言其功夫之長也，」蓋謂非練至十年之久，不能出而與人周旋云。

二　八卦門

太極之外，有八卦門，亦為內家之學，八卦之形勢甚多，有直往直來，其手勢亦有上架㧬斫沖擊，與外家拳術相似者，然以圓行換掌者為正宗，是名游身八卦，有上中下三盤之別，上盤行時腿微屈，中盤行時較上盤取勢較低，下盤行時則取勢更低矣。又有所行之圈極小，祇須二尺正方之地，即足迴旋者，要之其用意所在，專以避敵為能，妙在乘人之背，所謂避實擊虛也。凡圓行之用，所以習行步迅捷，襲敵之背，使敵不及迴旋，其換掌之用，所以習順勢黏貼，

使敵猝不及防，而我手已及其身，此八卦之應用也。至於行動之時，尤須意專而氣沈，故變換數勢之後，恆覺百脈調暢，兩掌十指，無不膨脹，是亦極宜於攝生也。八卦之動作有十掌，以單換掌雙換掌爲本，餘八掌曰順勢掌，曰大蟒翻身，曰獅子開口，曰獅子滾球，曰風輪掌，曰探掌，曰大鵬展翅，曰白猿獻果。

三　形意門

形意者，說者謂出於宋之岳武穆，疑不能明也，然其用意實與太極八卦相一貫，今之習太極拳者，應無不通形意八卦，而習形意者，亦多兼明八卦太極，惟近世拳術家，既信僞託之牛皐易筋經序，又信形意之傳確出於岳飛，雖明知其與太極八卦一貫，而終不敢以之歸入內家拳術中，亦可異矣。蓋太極之術，深微而無不包，然亦含渾而不易曉解，其流而爲八卦形意，則各有所明，八卦以巧制勝，如岳家之善用奇也，形意壁壘森嚴，如岳家之善用正也。形意

之妙，尤在簡約而易於專精，其搏擊時，恆略帶曲勢，取有餘不盡之意，其身法亦貴有圓勢，其十二形中尤多合導引之義，是則其爲南宗內家之學，了無疑義，詎可以疑似之淵源，譌託之文字，而反不顧其實際乎？且王征南習內家拳術者也，然據黃百家王征南傳之注，備言征南所授之拳勢，以考今之太極拳，形式似不甚合，故知一術之傳，未有經久而不岐異，要當察其精義如何耳。余以形意歸於南宗內家，非敢獨排衆議，乃就其實際論斷也。形意之基本動作爲五行十二形：五行者，劈，崩，鑽，砲，橫；十二形者，龍，虎，猴，馬，鼉，雞，鷂，燕，蛇，駘，鷹，熊也。

四　北派分類

北派外家之學，支流極多，不能悉數，粗舉大綱，可分長拳，短打，地躺三種。如太祖，二郎，迷蹤，八極，番子，批掛，查拳，紅拳，彈腿，摟腳，少林等門，乃長拳中之最著者也。此數家者，大同小異，平素所習，重在進退閃倏，跳躍輕捷，其氣銳，其節急，變化多而法式繁，架子敞而奔馳速。至於

短打，則以綿張短打，及彈腿門之六路短打，江南之天罡手，對打中之紅操等爲著。其架子緊而手法密；粵地通行之拳術，亦屬此類。至於地躂一種，專尚跌撲，以六合門爲最著，猴拳醉八仙亦地躂門中之主要拳術，今長江一帶流行之拳術，其跌撲之法，盧無不出自猴拳醉八仙，而又與短打相混合者。

五　長拳類

長拳之用，全在活潑驃悍，其進也急，其退也疾，飄忽不定，使人無從揣測，每能蹈瑕抵隙，令人不暇自顧。其中如番子之專長爲練手，批掛之專長爲練掌，查拳之專長爲練行，彈腿之專長爲練腿，此又各家獨到之處也。

今世之番子門，與八番門各自成派，然雖云門戶各立，其姿勢用意，實不相異；且習拳者苟通番子；亦習八番；苟習八番，亦通番子；是知八番卽明代八閃番之舊稱而加簡，番子則後

起之名也。普子門中，以鷹爪連拳爲基本。

彈腿亦稱潭腿，在近世北宗拳術中，最爲盛行。其得名之由，有數說：或謂自龍潭寺僧傳出，故作潭腿；或云始創潭腿之法者爲譚某，譚潭音同，故有潭腿之稱；作彈腿者，則謂其發腿時，出以激力，取彈射之勢，故以彈腿爲名。予考前二說，既參差不一，且不過口說流傳，並無若何確據，最後一說，就其實際立名，頗可依用。彈腿之姿勢，予所見者甚多，雖體勢都不甚相同，著數與形式，多有參差，大別之可分爲兩種：一爲十二路，其腿發出離地不過三四寸；一爲教門彈腿，乃回教中所盛行，祗有十路，其發腿須與膝齊；此彈腿中之兩大派也。彈腿在北宗拳術中，極有實用，其爲運動，亦頗平均，故能盛行一時云。

六　短打類

短打與長拳，今世都已混合，故長拳家皆兼習短打技擊，[illegible]

東。江南又以短打與地躧拳相混合。

七　地躧類

六合門中重地躧拳，然地躧復有自成一門者，今江南一帶所流行之地躧拳，與豫魯一帶所流行者，亦有不同。緣江南一帶，架式緊狹，全取短打之勢；魯豫一帶之地躧，架式宏敞，乃取長拳之勢也。惟其尙跌仆，多滾身，則江南河北，凡習地躧拳者，咸是相同。

附錄陳紀中論拳一段

溫家之七十二行拳，三十六合瑣，二十四棄探馬，八閃番，十二短，此又善之精者。呂紅八下，綿張短打，李半天曹聾子之腿，王鷹爪唐養吾之拿，張伯敬之肘，千跌張之跌，他如董炎甫，劉邦協，李良欽，林琰之流，各有神授，世稱無敵，然皆失其傳。

案以上一節，足見明代技擊流別之大概，故附錄於此，然陳紀謂皆失其傳，則可見在當

時亦漸趨變化，不守故法矣。又戚氏紀效新書所論當時拳術之流別，與此大同小異，上卷辨譌篇易筋經洗髓經不出於達摩一節中，已具引之，茲不更錄。

器械第八

一　十八件武器說

刀、槍、劍、戟、鏜、棍、叉、耙、鞭、鐧、鎚、斧、鈎、鐮、抓、拐、弓、箭、藤牌，以上爲十八件兵器之名稱，然所傳亦不盡一致，或作刀、槍、劍、戟、鏜、棍、叉、耙、鞭、鐧、鎚、斧、鈎、鐮、抓、代、抉、弓、矢，其實抉係兩枝短木棍；其使法無異於鐧；代乃斬馬刀之俗名，因魯省呼斬馬刀爲雙手帶，帶之音轉又爲代矣，是宜歸入刀類中也；故十八件兵器，仍以前說爲當。

刀類之中，有單刀，雙刀，大刀，樸刀，斬馬刀之分。鎗有大鎗，花鎗之分；大鎗有丈八，丈二，丈零八寸，一丈，至短八尺；長槍至長不過七尺，短者五尺。劍有雙劍，單劍；劍之長者三尺，短者二尺四寸。戟有單雙，雙者皆短戟也，或一面有枝，或兩面皆有枝。鏡有耀翅鏡，有龍鬚鏡，二者大致相同，惟雁翅鏡鉤向下彎，龍鬚則向上耳；又有瀝金鏜，與月牙鏟之月牙相似，惟下不為鏟頭為一鑽耳。棍之長者六尺，齊眉者五尺。[illegible]有鉤，有虎頭鉤，鹿角鉤兩種。鏢有刀鏢，槍鏢，又各有長短，長者六七尺，短者二尺四五寸[illegible]；又有虎爪，[illegible]有雙筆。抓者，金龍抓也，形如人手。又有錘，為[illegible]長四尺，以有橫杖一端向敵者；李公拐為雙短拐，兩手分執者，乃橫杖也；蘇秦拐亦名鉤鐮拐，狀如單刀，刀柄為一槍尖，橫杖之下有一鉤鐮也。鞭則雙鞭單鞭之外，有軟鞭，或[illegible]或七節或九節。十八件武器外，尚有方便月牙鏟，鬧代蛾眉刺，暗器則有標彈，袖箭；又專用於行刺者有[illegible]，則竹之節密枝堅者，砂加利刃為之。

二 各種武器之使用

十八件武器之運用，大抵槍棍爲一類，槍主於箚圈攔崩滑挑撥，而打桿蓋把，乃偶一用之者；棍與槍用法多同，惟用打之處略多於槍耳，少林棍法，兼槍帶棒，七分槍法，三分棍法，此爲棍法中之最善者，至於兩手持棍，虎口相向者，是爲陰手棍，據戚繼光紀效新書言：「槍有楊家梨花槍，及沙家馬家之桿子，」程沖斗少林棍法言：「棍有少林大小夜叉，及孫家陰手棍，」陰手棍者，兩手虎口相向者也。戟有長戟雙戟之異，長戟與長鈎鐮槍同類，其比槍多一鈎一推而無圈與滑，戟又較鐮多一砍，惟戟與鐮頭既沈重，使用時不能如槍之閃倏迅利也；雙戟與雙鈎雙鐮並屬同類，雙鈎因有護手，於近身時可託腕刺脅，此兩著雙戟雙鐮所無，其棱拉斫刺三者，並同鏡叉耙爲一類，皆以阻敵軍器之緊進爲務，然用之不能迅疾，易落滯遲，非有大力不能使。竹節鞭單鐗單刀爲一類，雙鞭雙鐗雙刀爲一類，鞭鐗之打，即刀之斫也，其

椿，即刀之刺也，其架撥撩鑽絞壓之法，並同於刀，惟大刀多一勒法；大刀斬馬刀一類，其用法爲上磨下掃中截，直劈側撩絞壓，惟大刀多一進鑽，斬馬刀刀柄短，故無此一着。鏈斧皆沉重之物也，古代行軍時，敵陣堅密，不易衝入，乃選多力之士，執長鏈長斧之類，奮勇以突破之，至於個人禦敵，則此等器械，皆不甚適用；鏈斧惟有硬打硬斫硬椿，無甚巧法，惟斧比鏈多鈎拉一着。抓之用甚微，略同於鈎，而不及鈎之靈便。拐之用，取其忽長忽短，使人難於防範，鈎鐮拐亦有鈎拉之用，然不易使。劍之爲用，其來甚古，凡使武器之巧法，幾無不自擊劍之法衍出，蓋古時戈干矛戟等，祇用於戰陣，古時又爲車戰，其擊刺進退，貴有節制，從令而動，不能騰踔天矯，凌厲縱橫，揮霍自如也；惟劍爲古人隨時攜帶之具，其精習之足以自衛，且爲步下所常用，故其術獨能巧妙，予在瀓古齋中言之詳矣；凡劍之異於單刀者，單刀頭重，劍頭輕，故劍之疾速，實勝於刀；又刀之刃祇有一面，故撩勒時均須翻腕，而劍無須乎此；又刀有下壓而無繚繞，有刺而無點尖，故劍法較刀法爲高；雙劍之法，亦較雙刀爲難用，以雙刀隨手劈斫，其勢順，雙劍

專以身法步法取勝也，凡劍法無劃頭括腦，使劍而有劃頭括腦，則屬刀法以爲之者，識者一見即知其謬誤矣。峨眉刺，九節軟鞭，昔人取其攜帶便利耳，峨眉刺太短，九節鞭實非靈便之具，昔人亦罕用之。

三　各門使用器械之評較

凡通行之器械，上有刀槍劍棍鈎五種，槍棍鈎彈腿查拳門中得其眞傳，彈腿門之五虎斷門槍，平中槍，與戚氏紀效新書之法頗合，其風魔棍則與少林棍全合，鈎法亦極巧妙精博；至刀法，則批掛門中之雙刀法，極有實用，江南一帶之大刀法，亦有可取；劍則太極八卦批掛門之劍法，均有以柔制剛之妙，撥腳門中之盤龍劍，剛柔兼濟，亦善之尤善者也，至於江南棍法，多齊眉短棍，純用陰手，兩頭雙使，此則無裨實用。

擇術第九

昔人言擇術，大都重在應敵，今世則當兼重運動；故今對於各種拳術及器械之選擇，亦當分別言之。蓋以應用爲鵠，與以運動爲鵠，所尙既已不同，其擇術之道亦宜有異也，茲分三節論之。

一 就運動方面較論拳術之得失

凡年輕力壯之人，多好活潑，又好繁華，故宜習絢爛猛烈之拳術，乃足以鼓起興味，則彈腿、查拳、翻子、批掛、紅拳、少林等，均甚相宜。至於短打，亦可兼授。惟地蹚一門，專重跌仆，偶一不愼，易致傷身，尤宜愼重；如身體輕便，又遇此門中之名師，亦不妨學習；常見鄉間授拳者，其敎人習跌仆，專恃蠻勁，全不合法，此則有損無益，所宜戒也。

至於年過三十，骨節不甚柔軟，跳躍亦微覺困難，則可於太極，八卦，形意中，擇一習之；或兼習三門，以傳其趣。此三門中，以形意爲最易，八卦爲最難。蓋八卦須步快腰軟者，乃能習之，形意則手法既極簡單，步法又不費力，太極[illegible]，共有七十餘手，兩足常須下蹲，初學者每苦其難，年齡至四五十，及身體[illegible]者，尤覺不能勝任，固不若形意之適宜也。又既學之後，無論何時何地，按[illegible]者，查拳批掛等北派拳術，則[illegible]不便練習[illegible]學習拳[illegible]為運動計，誠莫便於太極形意，至於彈腿則非身壯力[illegible]，又須學到撲倒之程度，在對實對實之時，務將對者擊倒，故非身壯力強則不能任耳。

二　就應敵方面較論拳術之長短

就應敵方面言，各家拳術，互有短長，太極門以靜制動，然其奧秘，極不易領會，苟非有十

年八年功夫，則不能用以應敵。又學太極冀能應敵，非常練推手不可，推手非兩人不可；故學太極者求能應敵，甚爲不易。

八卦極靈變，習熟則圓轉自如，眞有飛若游龍之概；然身體滯重者，肥碩者，殊不宜學，學亦難於深造。

形意任何體魄都可學習，惟其法極簡質，久練易於專精；然亦以過於簡質，故少變化，一遇花拳，或難應付裕如。

長拳、短打、彈腿、批掛、查拳、八番、少林、六合、二郎等各門，法式衆多，拳腳兼用，且着力之點易知，攻擊之方易明，故二三年後，即能應敵；然易流於浮而不實，學者往往淺嘗而自謂已足，不復深求，且法式既多，亦有不能專精之弊。

地蹚爲一種專門之法，然極不易用，蓋既已跌倒，更欲就跌倒中求勝，其難可知。或謂此乃敗中取勝之法，可以不用，而不可不學，此語亦近理；然初學即令習地蹚，易於受傷，且恐阻

人研習之趣；已學長拳短打等，任何一種北派拳術之後，身體已臻靈活，再習地蹚，則不甚覺其難，且亦不致受傷矣。

摔角之術，可爲被人抱持時，求得脫身之用。然摔角須常習對貫，非一人所能單練也。其法並不難學，惟身體非壯健者，權不勝跌撲之苦；惟習過北派拳術者，再習摔角，當較爲無苦。因身體靈活，則跌倒時自知救濟，不至受跌過重。如能先習地蹚，再習摔角，尤善。

綜論之，各家皆有其獨到之處。取八卦以練身法，取形意以壯筋力，取彈腿以練腿，取查拳以練行，取八番以練手，取地蹚以練跌，取摔角以練摔；彙集衆長，貫之以一，則可以收由博返約之功矣。

三　器械之選擇

凡練習器械，與拳術異；蓋常人習器械，無非爲專習拳術，過於單純，欲兼習器械，以博其

[illegible]至於行陣，[illegible]明[illegible]之器械，有槍刀兩種，其[illegible]槍者，亦[illegible]有刀槍[illegible]，[illegible]

[illegible]總論器械之選擇，[illegible]法[illegible]應用混而言之，蓋習[illegible]其趣是非[illegible]

[illegible]味可言[illegible]器械，較拳術為易習，然不先習拳，則無根柢。[illegible]戚氏紀效新書曰：「大抵拳棍刀槍叉鈀劍戟弓矢鉤鐮挨牌之類，莫不先有拳法，活動身手，其拳也為武藝之源。」黃百家王征南傳曰：「因為言拳兼及槍刀劍鉞之法，曰：『拳成，外此不難矣。』某某處，即槍法也，某某處，即鉞法也。」是可為證。

器械之中，以劍為最善，因其方法衆多，難易咸有，華實並兼故也。又苟習劍術，則一衛生械，倉卒間亦可依法使用矣。

單刀亦甚便利，然所以不如劍者，劍有定式動式，及遲速疾徐之節；刀則一[illegible]疾速，較[illegible]事較大者，或不能習刀，而可學劍。

[illegible]大刀皆[illegible]，[illegible]衛[illegible]，[illegible]

棍可長[illegible]之[illegible]大刀可長[illegible]身之[illegible]；雙刀、雙劍、雙鈎、雙鐧等，其法華妙，深合於藝術之美；然年事太大者，或不能學耳。

九節鞭、[illegible]節棍[illegible]古代用以[illegible]衞，至爲便利，今則無所用之；然其使法亦華妙可喜。惟甚不易[illegible]，亦[illegible]學，[illegible]節鞭[illegible]一四尺許長之繩，其端繫一兩許重之鐵或石，用棉包裹之，[illegible]用[illegible]纏，[illegible]不致自行擊傷。

[illegible]以上數種器械，能練習精熟，其餘觸類[illegible]悟，稍學即通矣。

[illegible]通[illegible]而作。

一 求師須知

荀子曰：「學莫便乎近其人，」揚子法言曰：「務學不如務求師」凡百學問之道，皆須求師況拳術一道，非有師授勿能明曉者乎？昔之習拳者，專重實驗，今世或有著書繪圖以明之者；然習拳已有心得，按圖說以尋繹，亦可多所闡發，未習者則勿能也。非但未習者不能，即初學亦不能也。修眞之士有云，「得訣歸來可看書」，此言得之矣。

工夫出於自習，法門得之於師；雖有良師，我不加工，師之所能，於我何補，雖非良師，吾能自力，出藍勝藍，事亦恆有；韓愈所謂弟子不必不如師，師不必賢於弟子者，眞通論也。凡初習拳者，不必定從專門名家，蓋專門名家，往往高自位置，不肯熱心指點，反不如技術較平凡者，易於請益；俟初步之基礎已立，再進而訪求名師，請其指授，則在學者，既易於領悟，在名師，亦不至憚煩矣。事少而功多，此尤不可不知者也。

二 習拳之程序

凡習拳者，既得師授，其研習之先後，當然由本師指導，所授先後之程序，大抵亦多相同。茲則通合各門，而假定一標準，如能按此程序求之，自覺易於進步。

甲、學內家拳者，當先學形意，次習太極，次習八卦；如於太極能常練推手，雖不學八卦亦不妨；蓋八卦在應敵方面，極爲有用，然熟於推手，則應敵之法，自能神明變化，八卦之用意，亦寓乎其中矣。

乙、學外家拳者，當先習彈腿，使其下部凝固，手眼身先能應用，再進而習其他各門，則根底先立，基礎自固。如不先從彈腿入手，而先習跳躍奔馳顧盼擬合跌仆騰擲等花法，易入於浮滑一路。

丙、練力之法，當以呼吸運氣爲主，按照舊時易筋經十二勢（即韋馱獻杵摘星換斗出

爪亮翅等著）圖說，參以深呼吸法，亦能長力。少林祕訣中所言運氣之法，亦可依用。至於舉石等硬功，既易傷身，且多不便。（因一旦失其器物，便無從練起，而此沉重之物，又不能隨處攜帶也。）然運氣之法，日久然後見功，不能求其速效，效力之速，當以操彈簧啞鈴最易見；惟其力浮於上身，下部不到，固不如少林門之運氣法，及易筋經之平均有用。然學者果能有恆長練，則彈腿實為無上妙法，即此已足，亦可無假他求矣。李劍秋形意拳術初步凡例云：「如彈腿一種，實用甚多，非其他拳術可比。」李氏為形意專家，而亦歸美彈腿，則彈腿之價值可知。

丁、練習器械之先後，練習器械，當在習拳之後，此一定不易之程序，任何一門所不異也。至於練習器械之先後，宜先練單刀及棍，次習劍槍；因單刀與劍近，棍與槍近；然單刀較劍易學，棍較槍易學也。其次須習雙刀、雙劍、雙鈎、大刀，以備其趣。通此數種，其餘均能心知其意，雖不習無妨；如欲習之，亦無難矣。

三　習拳者之通病

吾見習拳者，往往初時興高采烈，乃終至廢輟不練，盡忘所能，此何故耶？蓋凡人之心理，常喜新厭故，故初習之時，貪多務得，又好速成。當其練習之時，一種未畢，便思再學一種根基本未固定，加之所習衆多，一旦與本師相離，不免錯誤遺忘，一有錯誤遺忘，卽無興趣，因無興趣，更不溫習，未幾遂盡忘矣，其弊一也。又有因事務牽牽，偶或廢輟數日，吾國舊說，以爲凡習書習拳，不可一日間斷，以此勉人勤力無間，用意至善；然亦有以爲經此短時間之廢輟，卽爲盡棄前工，遂至安心不練，此則不可一日廢輟之語，適足沮人前進矣；其實偶有廢輟，並無大損，如因此而竟棄絕之，則眞前工盡廢矣，其弊二也。凡習一種拳術，苟不練過千遍，極易忘卻；如能習之千遍，則熟能生巧；其間許多方法，自能了悟，無如學者止求多學，僅在摹擬形式，故往往有習拳數年，能練之拳極多，一至應敵，毫無把握，舉動失措，反爲不習者所敗，此乃貪多

不精之故，其弊三也。

四　精博之意義

清吳定有言：「愛博而業精，力分而功就，自古至今未之有也。」（紫石泉山房記）而孟子云：「博學而詳說之，將以反說約也」二說似不容並立，然其實並無衝突，吾於習拳，可以證知之。嘗聞敎師馬雲甫言：「北方拳師之授徒，先授以本門中一種最主要之拳術，如彈腿門，則授十路彈腿；紅拳門，則授以第一路紅拳；批掛門，則授以批掛拳；須令練習三年，然後再授以其他各藝，一則使有堅確之基本，一則試其人是否有恆心，如無此恆心，即於此道愛之不堅，終歸遺棄，不如不敎不學，可省許多精神」此說極爲有理。故北方拳師，程度固高下不齊，然要非專恃蠻力，及手足靈活者所能敵。南人習性浮華，人人貪多，不顧根本，故習拳至七八年之久，一遇力大手活之人，往往不能制，此即有本與無本之殊耳。如能於一種致力已深之後，再事

博涉，則博涉所得，能使我所精練者，更神明於變化。故精習者，當持之以終身；博涉者，當隨方而討究此則「博學詳說，以反說約」之道，要雖博而無害於精，力雖分而無害於成；然後知「要博業精，力分工就，自古至今，未之有者，」乃指中無所主，大本不立，隨人進退，彷徨無歸者言也。夫豈獨習拳術為然哉？凡百學業之成，胥如是矣。

述旨第十一

任俠之事，壯偉之行，力人猛士之所為，予為童子時，即樂聞之，以體弱力寡，益欲習技擊自壯，思慕甚切，然遲至年逾二十，始獲從師研習者，蓋有故焉。予年十五，嘗見鄉人之能技擊者，請其相授，彼命予先習跌仆，予問曰：「跌仆可去乎？」曰：「拳有上中下三盤，如去跌仆，則祇能上盤，而不明中下盤，於法為未全，」予既厭跌仆之不潔，又以習拳之時，呼吸正急，一至

跌仆，塵埃飛騰，與衛生之義違戾；然既習一術，不能全備，又爲心所不甘，遂不復問津。其後悉心經史辭章聲音文字之學，於技擊一道，向往之念彌滅。逮民國八年，始與濟南馬雲甫先生遇，聞以「習拳可去跌仆乎？」先生曰：「吾所能者，彈腿查拳也，此兩家之學本無跌仆，跌仆乃地躺門所擅」又復問曰：「然則不習地躺門得毋所學爲未全乎？」先生笑曰：「各家之學既不同，其制勝之術亦殊異，倘跌仆者，宜從跌仆中求勝，不倘跌仆者，即在不跌不仆中求勝，此非全不全之謂也，所謂全不全者，應以一家之學爲限，如彈腿查拳，各有十路，其中應敵法若干，變化宜如何，若不能周知，則謂之不全；」予始恍然知向所聞者非也，遂從馬先生肄習。又與先生設一正德國技社於武進，朋儕之聞風而來者甚衆，其間數人，年已三十五六，於彈腿之騎彈及查拳之進退奔馳，不能合度；亦有身體太弱，氣濁難制，遂至頗有中輟者。民國十一年，予在上海，識周秀峯先生，得聞太極形意兩家之學，皆從容和緩，氣不迫急，形意尤爲簡易，雖身羸年老，猶可習之，乃知非博聞廣見，通曉各派，則不足以言倡導；當思撰成一書，將

各派各門，精義安在，所研所習，云何適宜，先令其說大白，則有志者擇術斯易，專於衆事，未之暇也。予又素好考據，故每習一技，必思詳其源流，而所交識各家武士，述其師法，往往不能明悉；或依託附會，無足徵信；求諸載籍，又缺略不具；嘗怪清代陸桴亭、顏習齋、羅臺山、周保緒諸子，皆博學能文，而又深於技擊，胡不撰述爲書，殫其源流師法，詳其研習之術，著其自得之祕，牖啓後來；僅有黃宗羲父子，頗措意焉，而語焉不詳；意者以爲此道所重，固在師師授受，躬自研習，無取乎筆墨之傳耶？將吾國舊時學術，苟無與於身心治平之事，皆以爲小道而忽之耶？近世風氣丕變，凡百學術，舉可自成緒統，而技擊一道，既有裨於行陣，尤有益於衛生，故研習者不輟，稽諸物理生理之學，以闡厥義，轉相發明，撰著成書者，亦多有之；若夫整齊條理，使此術之源流，昭然可覩，各宗之利病得失，著明，尚未有其人也。今年三月，予在南京，張之江先生方竭力宣揚吾國技擊之善，請於國民政府，建立國術研究館，予嘗爲張言，今日整理國技，大要有二端，爲國術館所亟宜從事者；一爲求書，二爲撰述。求書以三類爲尤要；一、拳術家所藏

之手抄書籍，其間雖多謬誤，然淘沙簡金，足資考證者亦衆。二、古今已刊行之拳術專書，如程沖斗少林棍法闡宗，孫福全形意拳學之類。三、古代兵家之書，與此有關者，如戚繼光紀效新書之類。凡此三種，並宜徵集靡遺。至於撰述，其尤要者，凡有五種：第一種曰要略，凡古書舊傳之確可依據者，宜將其中所記，涉及技擊之記載，悉行摭出；是書可分三編，上編曰師法，錄授受之淵源，中編曰技術，錄練習之方法，下編曰傳志，錄四部羣書所記，信而有徵之技擊家事迹。第二種曰，國技正名大辭典，凡術語之難知者，及夫同名異實，異實同名者，悉於此解釋正定之。第三種曰器械圖考，將各種器械，繪畫成圖，附之以考，凡古今異製，如今之戟，與三代之戟異形，（觀於戴東原考工記圖可知，）及一器有數名者，如護手鈎亦名虎頭鈎，鈎連拐即是蘇勒拐，日月雙筆又名虎爪鐝之類，並須於考中詳說。第四種曰技擊述聞，是書分兩編，上編爲存疑，凡各家傳說，相仍不變，然時代既遠，載籍無徵，如達摩創龍蛇虎豹鶴五拳，及岳飛創雙推手形意拳等說，皆入之；下編爲近師，凡各門各家，上溯師承，確能舉其姓名地域，及夫

技術之實際者入之。第五種曰辨誤正俗，凡舊說之不可憑信者，如謂達摩作易筋洗髓二經之類，悉於此辨正之。張氏亦頗韙余言。今年六月，至無錫國學院講技擊術，遂略敍所聞，并次平日所考論者，撰成兩編；上編五篇，言技擊之歷史，正流俗之譌謬；下編六篇，明各家之概況，辨擇術之從違，庶亦少償夙願矣。然此事體大思精，非博稽廣諏，無以臻於完善。予也，造詣既淺，聞見寡狹，自愧膚末，儻照所尤，聊舉所知，導夫先路，世有專家達識，廣學甄微，由吾此書，進而旁搜遐攬，蔚成不刊之著，使技擊術中，得其典要，則大輅之椎輪，或亦有取於斯。